

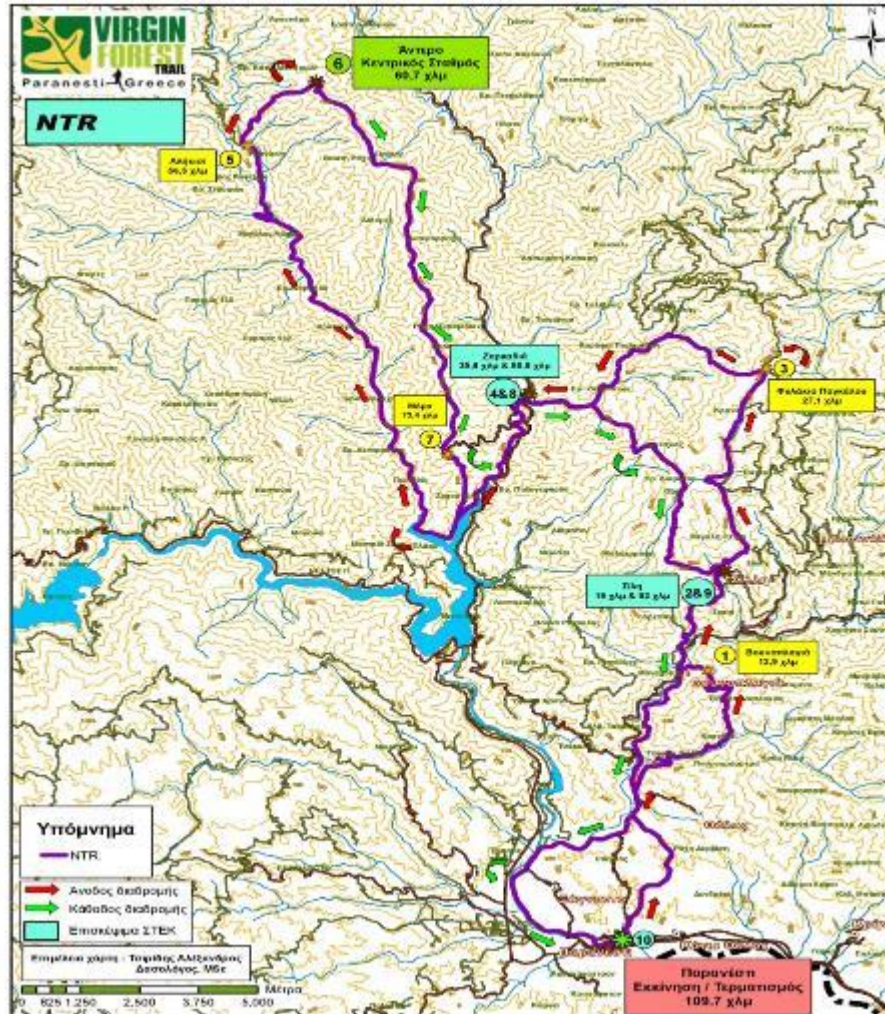


**NATURE TRAIL RACE 110 km**

# ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

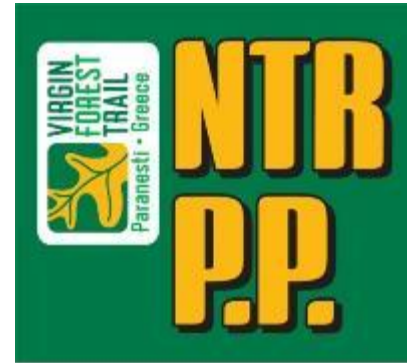
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 109.695
- ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ D+: 4.675
- ΑΣΦΑΛΤΟΣ: 4.7%
- ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ: 10.6%
- ΜΟΝΟΠΑΤΙ: 84.7%
- ΣΤΑΘΜΟΙ: 10
- **ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΕΓΚΥΡΟΥ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:  
24 ΩΡΕΣ**

# ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ





# ΣΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΑ



# ΣΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΑ (ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΑ)





# ΣΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΑ



ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΣΑ ΜΑΣ,  
ΕΙΝΑΙ ΦΩΣ, ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΙΑ ΜΑΣ Η ΖΩΗ



**VFUT  
NTR  
P.P.**

ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΣΑ ΜΑΣ,  
ΕΙΝΑΙ ΦΩΣ, ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΙΑ ΜΑΣ Η ΖΩΗ

**VFUT  
NTR  
P.P.**



**ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ**

# DROP-BAGS

1. ANTEPO 60,7χλμ



# ΒΙΒ ΑΓΩΝΑ

ΒΙΒ ΑΓΩΝΑ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: Διόργανωση Παράνηστου

VIRGIN FOREST TRAIL  
Paranesti - Greece

N.T.R. 2019  
110km  
www.paranestivt.com

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ: Περιφέρεια Αι. Μαντινείας - Θέρμης

**1.000**

**ΜΕΤΑΧΑΣ ΚΟΣΤΑΣ**

**ΤΗΛ.ΑΝΑΓΚΗΣ: 25240 22528**

**ΖΠ: ΔΗΚΛΗΜΑΝΗΛ**

- ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ **ΕΜΦΑΝΕΣ ΣΗΜΕΙΟ** ΣΤΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ!
- ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΕΠΙΦΕΡΕΙ ΤΟΝ **ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ**.



## ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

- Έλεγχος σακιδίου από την διοργάνωση σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής.
- Απουσία έστω μέρους του εξοπλισμού επισύρει τον **αποκλεισμό** του αθλητή/τριας.

# ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Αθλητές/τριες **ΔΕΝ** μπορούν να συνεχίσουν τον αγώνα αν βγουν εκτός των παρακάτω προβλεπόμενων χρόνων:

ΣΤΕΚ	ΩΡΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ
ΖΑΡΚΑΔΙΑ	14.00
ΑΝΤΕΡΟ	20.00
ΖΑΡΚΑΔΙΑ	24.00
ΣΙΛΗ	04.00

# ΣΥΝΟΔΟΙ-ΘΕΑΤΕΣ

- Επιτρέπεται να υποστηρίζουν αθλητές/τριες **ΜΟΝΟ** στα σημεία και στους σταθμούς όπου επιτρέπεται η παρουσία θεατών.
- Προσβάσιμα (με ασφαλτόδρομο ή χωματόδρομο) είναι τα ΣΤΕΚ: Σίλη-Ζαρκαδιά-Άντερο.

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΡΑ COVID-19

- **Τηρείται πάντα τις απαραίτητες αποστάσεις (1.5 με 2 μέτρα) σε κλειστούς χώρους και στην εκκίνηση και ακολουθείτε πιστά τις υποδείξεις των εθελοντών και των στελεχών της διοργάνωσης.**
- **Να αποφεύγεται συγχρωτισμούς με αθλητές/συνοδούς/θεατές/εθελοντές και να απολυμαίνετε όσο συχνότερα γίνεται τα χέρια σας.**

# ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΑΓΩΝΑ

- **Live** μετάδοση του αγώνα για την θέση των αθλητών/τριων επί της διαδρομής του αγώνα, στο site **[www.paranestivft.com](http://www.paranestivft.com)**



# ΚΑΛΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΝΑ ΓΥΡΙΣΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ ΜΑΣ !

